

Körper- und Bewegungsimprovisation (Friederike Koch) 12-14.3.10

Freitag, 12.3.2010

Aufwärmphase:

„Ja, das machen wir!“:

- Alle gehen durch den Raum
- beliebige Person macht einen Vorschlag für eine Bewegung (z.B. auf einem Bein hüpfen) oder sagt: „Wir machen alle so“ und macht Bewegung vor
- alle rufen begeistert „Ja, das machen wir“ und führen die vorgemachte Bewegung aus, bis eine beliebige Person einen neuen Vorschlag macht
- Stufe 2: Mit Berührungen (z.B. Schubkarre, Polonaise)

„Sandwich“ (für Gruppen, die sich bereits kennen):

- Gruppendynamisches Spiel
- Alle gehen durch den Raum
- Spielleiter führt nach und nach Handlungsoptionen ein
- Jede/r Teilnehmer/in kann wann immer er/sie möchte zum Initiator werden, indem er/sie eine Aktion einleitet
- Die gesamte Gruppe muss darauf gemeinsam reagieren, die gesamte Gruppe muss darauf achten, dass alle beteiligt sind
- Auflösung bedeutet, dass alle wieder in die Raumbewegung gehen, als wäre nichts passiert
- Aktionen:

Name d. Aktion	Initiator (Ini)	Reaktion der Masse	Auflösung
Mir ist schlecht	Ruft „mir ist schlecht“ und fällt wie ohnmächtig zu Boden (vorher fallen üben!)	Alle stürmen hin, versuchen Ini aufzufangen, richten Ini auf	Wenn Ini steht
Ich hab heute Geburtstag	Ruft „Ich habe heute Geburtstag“, hüpfert und freut sich	Alle stürmen begeistert hin, lassen Ini dreimal in waagerechter Position hochleben (Schultern & Kopf stützen!)	Masse stellt Ini ab
Rampensau	Stellt sich vor den Spielleiter (das Publikum) und präsentiert etwas (singen, Gedicht, ...), lässt sich nicht davon abbringen und kämpft um den Bühnenplatz	Alle sind genervt („schon wieder“), versuchen Ini in vom Spielleiter festgelegte Ecke zu ziehen	Wenn Ini in vorgegebener Ecke ist
Streit	Pöbelt andere Person an, beide wollen handgreiflich werden	Alle schlichten den Streit, bringen Streitende auseinander	Wenn Streitende auf Distanz sind
Er hat das Geld	Zeigt auf andere Person (Opfer), ruft: „Er/Sie hat das Geld dabei!“	Opfer flieht, alle anderen verfolgen, umzingeln und bedrängen Opfer und	Opfer geht freiwillig zu Boden

		fordern ihre Schulden ein	
„Rallig“ werden	Geht zu einer festgelegten Stelle im Raum, wird rallig/rattig/geil, verkörpert absolute Sinnlichkeit	Alle lassen sich nach und nach anstecken (aber kein Porno!), bis nur noch Eine/r übrig ist	Letzte Person spricht Machtwort, alle werden normal
Ich hab eine Idee!	Ruft begeistert „Ich hab eine Idee“, streckt Arm in die Luft	Alle scharren sich um Ini, fragen „was denn?“, als wäre seit Ewigkeiten nicht Spannendes passiert	Ini sagt „Doch nicht“, alle sind enttäuscht
Foto	Sagt „Foto“, deutet pantomimisch Kamera an	Alle stellen sich zum Gruppenbild auf, 3 Fotos in unterschiedlichen Positionen	Ende nach 3. Foto
Eine Rede	Hält eine schwingende Non-Sense-Rede	Alle hören zu, applaudieren im Anschluss (Variante: 2 ergänzen die Rede, bekommen auch Applaus), Redner/in ausreden lassen!	Nach Applaus
Freudentanz	Beginnt überglücklich/ ausgelassen zu tanzen, bis zur Ekstase	Alle werden angesteckt, jeder zu seiner eigenen „Musik“/ im eigenen Stil	Eine/r unterbricht Tanz durch Machtwort
Schlafen	Sagt „Ich bin so müde“, lehnt sich an andere/n, beide sinken zu Boden	Alle „bauen sich an“, schlafen auch	Ini’s wachen auf, andere folgen nach und nach
Horizontblick	Starrt erfüllt zum Horizont	Alle stellen sich dazu, schweigend, friedlich, staunend	Löst sich von selbst auf
Magische Achse	Zwei „verlieben“ sich, lassen sich nicht mehr aus den Augen → Blickachse, folgend Gestik / Bewegung des anderen	Alle schauen staunend zu, bewundern den magischen Moment	Abruptes Ende, plötzlich sind Ini’s normal

- Aktionen können an bestimmten Ort/ in eine bestimmte Situation verlegt werden (z.B. Schiff) → Traumschiff
 - o Masse als „redende Amöbe“, d.h. Bewegungen nur noch im Pulk, ständiges Hintergrundgerede (Touristenthemen, ohne anderen zuzuhören)
 - o Boot schwankt auf Wellen: Eine/r driftet in eine Richtung, alle folgen
- Mehrere Aktionen können parallel laufen

Koffer packen mit Bewegungen oder Bewegungen von A bis Z:

- Zweiergruppen
- A fängt mit Bewegung an
- A und B führen Bewegung aus

- B fügt Bewegung an
- A und B führen beide Bewegungen aus
- Etc... immer alle Bewegungen wiederholen
- Am Ende hat man eine gemeinsame Choreographie
- Eventuell gemeinsamer Auftritt

Samstag, 13.3.2010

Aufwärmphase:

- Strecken in alle Richtung
- Abklopfen aller Körperteile
- Schütteln aller Körperteile
- Dehnen von Schultern, Arme, Nacken
- Schultern selbst massieren (dabei Kiefer lockern)
- "Hagel" auf Kopf, Gesicht abklopfen, Körper ausstreichen

Kontaktimpro "Manipulation":

- A blind, B führt (nach etwa 30 Minuten wechseln A und B)
 - A liegt am Boden, B faltet Hände zur Schale und stützt damit Hinterkopf von A
 - B führt sanfte Bewegungen aus: Neigen, Kreisen Drehen
 - B hebt Kopf von A an, bei jedem Ausatmen von A senkt B Kopf langsam ab, bis er/sie schließlich auf dem Boden liegt
 - B streicht A Nacken aus
 - B führt A vom Kopf aus in die Senkrechte (verschiedene Berührungspunkte am Kopf möglich)
 - B führt A durch den Raum
 - am Kopf
 - am Kreuzband
 - alle Ebenen ausnutzen
 - sowohl drücken als auch ziehen
 - immer mehr Berührungspunkte finden
 - Tempo variieren
 - B führt mit seinem/ihrem ganzen Körper
 - A lehnt sich an B
 - es entstehen fließende Bewegungen
- Varianten: - A leistet Widerstand (10%, 30% etc.)
 - Musik zur Untermalung

Reflexion: Assoziationen mit dem Alltag: sowohl positiv, als auch negativ: „U-Bahn-Rempler“, Konzert, Liebesbeziehung
 - Übung als Beispiel für Kommunikation

„Mach mit mir was du willst“:

- 2er Teams,
- A stellt mit dem obigen Satz seinen/ihren Körper zur Verfügung und findet alles toll,

was B mit ihm/ihr anstellt: durch den Raum ziehen, schubsen, kitzeln, umwerfen, kugeln u.a. → keine grobe Gewalt

- Rollen tauschen
 - Interaktion mit anderen Teams
 - Jede/r bietet sich jedem an
 - eine/r bietet sich allen an, alle spielen mit!
- nur mit Gruppen möglich, in denen keine Machtgefälle oder Konflikte vorhanden sind

Daraus entstanden:

„Tanzkreis“ mit Musikuntermalung

- Gruppe steht im Kreis, eine/r in der Mitte. Diese/r tanzt (performt zur Musik)
- Tänzer/in tauscht Position mit einer/m Mitspieler/in aus dem Kreis

Entspannungsphase:

- Gruppenmitglieder liegen verteilt im Raum, es wird Musik abgespielt
- Bodenkontakt wahrnehmen
- Einatmen: Energie aufnehmen, Ausatmen: Energie abgeben
- Strecken, aufstehen

Mittagspause

„Ja, das machen wir“

- siehe oben

Körperstift:

An einem Körperteil ist ein imaginärer Stift befestigt, mit dem die Gruppenmitglieder malen oder schreiben → Das Körperteil, an dem der Stift befestigt ist führt durch den Raum (Becken, kleiner Finger, Knie, Ohren, Schultern, etc.)

Persönliche Unterschrift:

- Auf Basis der vorigen Übung entwirft jeder seine eigene Unterschrift
 - Raum, Ebenen nutzen
 - Stiftpositionen ändern
-
- Einzelpräsentationen: Publikumsblick, Namen sagen, Unterschrift zeigen, Publikumsblick, Durchatmen
 - Zwei oder mehr Unterschriften kombinieren

„Fight Club“:

- Gleichstarke 2er Teams
- A und B sitzen sich neutral gegenüber (Schneidersitz oder Kniesitz)
- Auf Anweisung (piff) der/des Spielleiters/in stürmen sie aufeinander los und messen Kräfte
- nicht beißen, kratzen, kneifen, schlagen, Haare ziehen)
- Auf neue Anweisung gehen die beiden wieder in die Neutralposition
- mehrmals wiederholen
- 4er Teams bilden: Jeder gegen jeden, sonst gleiches Prinzip

- Gesamtgruppe: Alle gegen alle (Spielleiter/in bietet Gruppenmitgliedern an, sich zurückziehen zu dürfen)

„Anlehnen“:

- Gruppe bildet Kreis
 - zwei Gegenüberstehende gehen aufeinander zu, lehnen sich in Kreismitte aneinander
 - sinken gemeinsam zu Boden
 - atmen aus
 - rollen sich zur Seite
- Variationen: schneller gehen und fallen

„Standbildanlehnen“:

- Gruppe steht im Kreis
 - Eine/r stellt sich in die Mitte
 - Weitere treten hinzu und lehnen sich an, so dass sie ihr Gewicht auch selbst halten können
 - Untere sacken zu Boden, rollen sich zur Seite, stehen auf, suchen neue Position zum Anlehnen
- Kreislauf

„Umarmen“:

- Jede/r umarmt jedes Gruppenmitglied
- Umarmung intensiv auskosten, intensiv erleben

Abendessen

„Skulpturen“:

- Gruppe bildet Innenkreis und Außenkreis, Gegenüberstehende bilden Teams
 - A schließt die Augen, wird von B modelliert: einzelne Körperteile in verschiedene Haltungen bringen
- nicht zielgerichtet, sondern ausprobieren
- Modellierer betrachten alle Skulpturen
 - B bringt A in Ausgangsposition
 - Außenkreis rotiert
 - B modelliert verschiedene Emotionen
 - B betrachten Ausstellung
 - A und B tauschen, beide Varianten werden wiederholt
- Varianten: alle modellieren eine/n

„3D-Massage“:

- 5-8 Gruppenmitglieder massieren eine/n, der/die in der Mitte steht:
1. Schritt: Volumen → verschiedene Körperregionen umfassen, fest drücken, lösen
 2. Schritt: kneten (nicht massieren!)
 3. Schritt: Klopfen mit „Schaufelhänden“
 4. Schritt: Ausstreichen mit Fingerspitzen → von Wirbelsäule nach Außen
 5. Schritt: „Regentropfen“: Mit Fingerkuppen auf den Kopf trommeln
 6. Schritt: „Wasserfall“ → 3 mal gleiten Hände sehr schnell von Kopf bis Fuß, dabei gemeinsam Ein- und Ausatmen

7. Schritt: Luft mit Händen zufächern
8. Schritt: Eine/r streicht Nacken nach oben hin aus
9. Schritt: der/die Massierte öffnet Augen, geht durch den Raum, spürt seinen Gang, andere beobachten

Sonntag, 14.3.2010

Strecken (s.o.)

Gliedmaßen aushängen

- 2er-Teams
- Andere/n an Bein oder Arm Fassen, Gliedmaßen aushängen (volles Gewicht reinhängen)
- Alle Richtungen und Ebenen nutzen
- Gegenseitig über den Boden ziehen

Rückenwelle

- am Boden auf dem Rücken liegen, Beine jeweils einzeln wie folgt kreisen lassen
 - o Knie über innen zur Brust ziehen, nach außen öffnen/ aufklappen, über Boden wieder lang strecken
 - o Kreisbewegung umgekehrt vollziehen
- Beine anwinkeln, Becken wie folgt kippen
 - o Fußballen in den Boden drücken, so dass das Becken kippt
 - o Druck wieder wegnehmen
 - o Anfangs langsam, dann schneller
 - o Welle durch den ganzen Körper
- Beine langsam strecken, Welle dabei aufrecht erhalten, schließlich mit Hacken abdrücken
- Variationen (Körperwelle aufrecht erhalten):
 - o Arme neben Körper oder neben Kopf oder diagonal
 - o Ein Bein unterschiedlich anwinkeln
 - o Ellenbogen über Brust kreuzen, Hände auf Schultern
- Körperwelle langsam ausklingen lassen

Hüftentspannung

- Im Stehen wie Kuh kauen → Kiefer entspannen
- Erst Däumchen drehen, dann
- Hüfte kreisen lassen (Kreis, ∞ (liegende 8), vorne-hinten kippen)

Massage

- in 2er Teams
- individuell; auf Wunsch

Choreographie erstellen

- Methodensammlung an Flipchart*
- Ausarbeitung von Duetten
- Mind. 3 Elemente von den gesammelten Dingen

- Erarbeitung durch Ausprobieren (!!!)
- Musik nachträglich unter Duette legen
- Duette ineinanderfügen, überlappen lassen, verdichten
- Möglich gewesen wäre noch:
 - o Zwischen Position als Director und Darsteller wechseln
 - o In Kleingruppen spielen und diese selbst inszenieren

*

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Push Pull • Lehnen • Anatomisches Bewegen (Stift) • Unterschrift • Koffer packen (A-Z) • Manipulation - Freundschaft - Macht - Nähe-Distanz - Kommunikation - Liebe | <ul style="list-style-type: none"> • „mach mit mir, was du willst“ • Bildhauer • Traumschiff / Sandwich (s.o.) • „ja, das machen wir“ • Fight Club - Vertrauen - Widerstand - Geborgenheit - Verständnis – Missverständnis - Grenzen (verändern) |
|---|--|

Ausspruch des Wochenendes: „Ihr seid gut konditioniert!“